

Gymnastik sittande och stående



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Ge anvisningarna till den som ringer: Sätt stabila och halkfria skor på fötterna. En del av rörelserna görs sittande och en del stående. Ha ett stabilt stöd inom räckhåll, till exempel ett bord eller en stol. Gör rörelserna lugnt och tryggt, utan att ha bråttom. Sätt telefonen mot örat eller på bordet när du gör rörelserna eller sätt på högtalaren.

1. Stå bakom stolen. Ta stöd mot stolens ryggstöd. Lyft upp knäna ett åt gången. Upprepa 10 gånger.
2. Håll fast i ryggstödet på stolen och nig försiktigt efter vad som känns bra. Se till att knäna och tårna riktas åt samma håll. Upprepa 10 gånger.
3. Håll fast i ryggstödet på stolen och ställ dig försiktigt på tå och gunga ner på hälarna. Upprepa gungningarna 10 gånger.
4. Sitt stadigt på hela stolen. Sätt händerna på magen. Dra in magen, naveln mot ryggraden. Slappna av i magen. Upprepa ansträngningen-avslappningen 10 gånger.
5. Sätt fingrarna på höger hand på din högra axel. Sträck dig försiktigt med armbågen mot vänster knä. Råta på dig. Rörelsen kan effektiviseras genom att samtidigt lyfta knät mot armbågen. Upprepa rörelsen 10 gånger på vardera sidan.
6. Sätt fingrarna på axlarna och vrid överkroppen försiktigt åt höger – mitten – vänster – mitten. Huvudet följer med i rörelsen. Upprepa rörelsen 10 gånger.
7. Håll överkroppen stilla och ha en god hållning. Vrid huvudet långsamt från ena sidan till den andra. Kika över axeln, så att halsen sträcks ut. Håll upp huvudet hela tiden. Upprepa rörelsen 10 gånger.
8. Avsluta med att gunga från ena skinkan till den andra på ett avslappnat sätt. Låt armarna gunga med. Upprepa gungningarna från ena sidan till den andra cirka 10 gånger.